



31 días de Bien-Estar:

cambios positivos, una acción a la vez.
Octubre 2023

01

Hazle cumplidos a la mayoría de personas que puedas este día. *Coméntales una virtud que consideres que tengan.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

02

Ayuda a algún amigo o familiar a realizar alguna actividad. *No importa que tan pequeña sea.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

03

¿A cuántas personas crees que puedas regalarles una sonrisa hoy? *Hazlo con todas las que puedas.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

04

Dale un obsequio a alguna persona que lo necesite. *Puede ser un dulce o un snack para continuar su día.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

05

Prepara un *platillo saludable* para comer en compañía de tu familia o compartir con compañer@s en el campus.

¿Qué emoción sentiste hoy?

06

Dile a alguien *lo mucho que lo aprecias y por qué.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

07

Agradecimiento diario: *escribe 3 cosas por las que estés agradecid@ este día.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

08

Ayudemos al planeta. Separa la basura de tu casa o recoge la basura de la calle.

¿Qué emoción sentiste hoy?

09

Regálale un *saludo* a alguno de tus vecinos, compañer@ de trabajo, guardia de tu escuela o a *cualquier persona que te topes en el día.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

10

Hace tiempo que no hablamos... *Contacta a algún amig@ o familiar a quien no veas desde hace un tiempo para preguntarle cómo está.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

11

Reconoce y brinda un mensaje de agradecimiento a tu profesor/mentor por todo lo que has aprendido de él.

¿Qué emoción sentiste hoy?

12

Felicita a alguien por algún logro especial que haya tenido últimamente.

¿Qué emoción sentiste hoy?

13

Ayuda a compañer@s de tu clase con asesorías de los temas que domines.

¿Qué emoción sentiste hoy?

14

Infórmate y dona a una causa que te interese apoyar.

¿Qué emoción sentiste hoy?

15

Pídele ayuda a alguien y permite que esa persona descubra *el regalo de dar.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

16

Trata a todos con amabilidad, ¡tú estás incluid@!

¿Qué emoción sentiste hoy?

17

Alimenta a un animalito de la calle.

¿Qué emoción sentiste hoy?

18

Cardio not Hardio. Realiza al menos 20 minutos de ejercicio al día.

¿Qué emoción sentiste hoy?

19

Ayuda al planeta. Trata de no gastar mucha energía eléctrica.

¿Qué emoción sentiste hoy?

20

Reto: ¡24 horas de ahorro! Diseña un plan de ahorro para un día.

¿Qué emoción sentiste hoy?

21

Invita a algún compañer@ de nuevo ingreso o foráneo a unirse a actividades con tus amig@s.

¿Qué emoción sentiste hoy?

22

Test de escucha activa. *Apaga tu celular y ten una conversación donde realmente te enfoques en escuchar a la persona.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

23

Comparte un mensaje positivo, a través de tus redes sociales o WhatsApp, que *inspire o motive a alguien.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

24

Dona ropa, juguetes o artículos en buen estado, que ya no necesites, a la caridad.

¿Qué emoción sentiste hoy?

25

Haz las paces con quien crees que debes hacerlo.

¿Qué emoción sentiste hoy?

26

¿Algo nuevo? ¡Algo bueno! Realiza una actividad nueva, *en la que no tengas experiencia, y practícala 20 minutos cada día.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

27

Positive vibes. *Deja notas con frases positivas en los escritorios de tu salón de clases o en los baños de tu escuela.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

28

Regala alimentos o bebidas frescas *a alguna persona en la calle que lo necesite.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

29

Haz un favor o ayuda a alguien más *sin pedir nada a cambio.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

30

De: Mí, Para: Mí. *Escríbete una carta a ti mism@ para el futuro.*

¿Qué emoción sentiste hoy?

31

Comparte este reto con alguien más *para que contribuya a mejorar el mundo.*

¿Qué emoción sentiste hoy?



➔ **¡Únete al reto!** Realiza diariamente una de las siguientes acciones por 31 días, identifica la emoción que sentiste al realizarla y *contribuye a mejorar el mundo que te rodea.*

Mes de la salud mental

¡Únete al reto!

01 Hazle cumplidos a la mayoría de personas que puedas este día. Coméntales una virtud que consideres que tengan.

02 Ayuda a algún amig@ o familiar a realizar alguna actividad. No importa qué tan pequeña sea.

03 ¿A cuántas personas crees que puedas regalarle una sonrisa hoy? Hazlo con todas las que puedas.

04 Dale un obsequio a alguna persona que lo necesite. Puede ser un dulce o un *snack* para continuar su día.

05 Prepara un platillo saludable para comer en compañía de tu familia o compartir con compañer@s en el campus.

06 Dile a alguien lo mucho que lo aprecias y por qué.

07 Agradecimiento diurno: escribe 3 cosas por las que estés agradecid@ este día.

El constante razonamiento y análisis sobre elementos con los que la persona está agradecida ayudan a que el individuo libere emociones negativas y gradualmente mejore su salud mental. Las personas que están más agradecidas son más atentas de cómo expresan su gratitud hacia otros.

08 Ayudemos al planeta. Separa la basura de tu casa o recoge la basura de la calle.

09 Regálale un saludo a alguno de tus vecinos, compañer@ de trabajo, guardia de tu escuela o a cualquier persona que te topes en el día.

10 Hace tiempo que no hablamos... Contacta a algún amig@ o familiar a quien no veas desde hace un tiempo para preguntarle cómo está.

Invita a la introspección sobre el beneficio de las redes sociales cuando son utilizadas para conectar y reconectar con aquellas personas que son importantes. El contar con redes de apoyo sólidas y bien constituidas es de gran importancia para comprender y afrontar los conflictos de la vida cotidiana.

11 Reconoce y brinda un mensaje de agradecimiento a tu profesor(a)/mentor(a) por todo lo que has aprendido de él/ella.

12 Felicita a alguien por algún logro especial que haya tenido últimamente.

13 Ayuda a compañer@s de tu clase con asesorías de los temas que domines.

14 Infórmate y dona a una causa que te interese apoyar.

15 Pídele ayuda a alguien y permite que esa persona descubra el regalo de dar.

16 Trata a todos con amabilidad, ¡tú estás incluid@!

17 Alimenta a un animalito de la calle.

18 *Cardio not Hardio.* Realiza al menos 20 minutos de ejercicio al día.

Realizar actividad física es fundamental para el desarrollo integral de las personas y tiene diversos beneficios como combatir enfermedades, mejorar el estado de ánimo, promover patrones de sueño sanos, entre otros.

19 Ayuda al planeta. Trata de no gastar mucha energía eléctrica.

20 Reto: ¡24 horas de ahorro! Diseña un plan de ahorro para un día.

Planificar con anticipación los gastos diarios generan mejores hábitos de ahorro.

21 Invita a algún compañer@ de nuevo ingreso o foráneo a unirse a actividades con tus amig@s.

22 Test de escucha activa. Apaga tu celular y ten una conversación donde realmente te enfoques en escuchar a la persona.

La escucha activa es un ejercicio consciente que implica esfuerzo; implica empatía, atención y práctica, así como demostrarle a la otra persona que se entiende la información o experiencia que está tratando de compartir.

23 Comparte un mensaje positivo, a través de tus redes sociales o WhatsApp, que inspire o motive a alguien.

24 Dona ropa, juguetes o artículos en buen estado, que ya no necesites, a la caridad.

25 Haz las paces con quien crees que debes hacerlo.

26 ¿Algo nuevo? ¡Algo bueno! Realiza una actividad nueva, retadora, donde no tengas experiencia y separa 20 minutos al día para practicarla.

En ocasiones, realizar una actividad nueva puede ser frustrante, debido a que toma tiempo dominar algo distinto. No obstante, tiene múltiples beneficios y no necesariamente tiene que ser un ejercicio físico. Múltiples investigaciones han encontrado que la pintura y otras formas de arte, como aprender un instrumento, escribir o aprender un idioma nuevo, pueden mejorar las funciones cognitivas.

27 **Positive vibes.** Deja notas con frases positivas en los escritorios de tu salón de clases o en los baños de tu escuela.

Evidencia científica, señala que cuando elegimos practicar las afirmaciones positivas podemos visualizar o identificar mejor información que podría ser considerada amenazante. Poner la información en un lugar que la persona frecuente es una manera de incentivar que las lea y vaya forjando el hábito del pensamiento positivo.

28 Regala alimentos o bebidas frescas a alguna persona en la calle que lo necesite.

29 Haz un favor o ayuda a alguien más sin pedir nada a cambio.

30 **De: Mí, Para: Mí.** Escríbete una carta a ti mism@ para el futuro.
Reflexión sobre cómo generalmente las cosas que las personas quieren decirse o preguntarse a sí mismos en un futuro, son aquellas cuestiones que más les inquietan en este momento.

31 Comparte este reto con alguien más para que contribuya a mejorar el mundo.

31 días de Bien-Estar: cambios positivos, una acción a la vez.

¿Qué emoción sentiste hoy?

TQ

Alegría: Se refiere a la reacción de satisfacción o gozo que se tiene después de un logro propio o ajeno.

Optimismo: Tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

Orgullo: Sentimiento de satisfacción hacia algo propio o cercano a uno que se considera meritorio.

Felicidad: Que se siente plenamente satisfecho por gozar de todo lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

Amor: Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.

Sorpresa: Alteración emocional causada por algo inesperado, por algo imprevisto, novedoso o extraño.

Confusión: Falta de orden o de claridad cuando hay muchas personas o cosas juntas.

Temor: Miedo que se siente al considerar que algo perjudicial o negativo ocurra o haya ocurrido.

Nervio: Encontrarse inquieto e incapaz de permanecer en reposo.

Inseguridad: Falta de confianza en su propia valía y habilidades.

Enojo: Emoción que brota cuando nos encontramos ante una situación que consideramos está “mal”, o nos sentimos contrariados por palabras, acciones o actitudes de otros.

Tristeza: Estado anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con pesimismo, insatisfacción y tendencia al llanto.

Vergüenza: Emoción que nos mueve a ocultar algún defecto, rasgo o acción propios que creemos que, de ser revelados, provocaría la no aceptación o rechazo de otros.

Frustración: Respuesta emocional común que experimentamos cuando tenemos un deseo, una necesidad, un impulso y no logramos satisfacerlo.